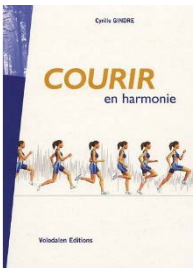
Bibliographie Sport, endurance, course

Sélection de livres

Psychologie du sport
Richard-H Cox
De Boeck, 2005

Toutes les grandes questions de la psychologie du sport détaillées dans un ouvrage actuel et adapté au contexte francophone. Aux Etats-Unis, la psychologie appliquée au sport et à l'activité physique s'est largement développée depuis plusieurs années. En Europe, on remarque un intérêt croissant pour cette discipline en plein essor. Avec Psychologie du sport, l'auteur, Richard H. Cox associe les principes fondamentaux de la psychologie du sport et leurs applications pratiques

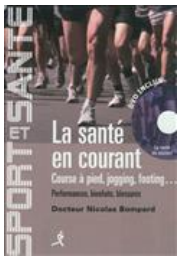
---



Courir en harmonie
Cyrille Gindre
Volodalen, 2005

Cet ouvrage est élaboré comme une synthèse de références scientifiques et de pratiques de terrain, illustré de nombreuses figures techniques, il porte le savoir universel au regard de chaque coureur. Il ouvre ainsi la voie fascinante d'un entraînement vécu comme un apprentissage de soi et du monde. Le lecteur est accompagné dans la réalisation de son propre entraînement. Il construit sa progression en puisant des ressources dans les treize chapitres. Cet ouvrage de référence est accessible au néophyte et au coureur confirmé, à l'entraîneur aguerri et à toute personne souhaitant vivre la course à pied comme moyen de son bien-être et de son progrès personnel.

Course et endurance



La santé en courant : course à pied, jogging, footing : performances, bienfaits, blessures
Nicolas Bompard
Chiron, 2012

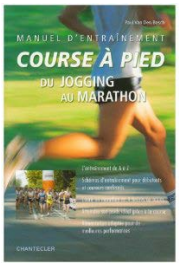
Ce guide pratique présente le matériel et les techniques pour débuter et apprendre à s'entraîner à la course à pied tout en évitant les accidents. Les bienfaits de la course à pied sont expliqués ainsi que les incidents et blessures les plus fréquents.

Courir longtemps : les clés pour réussir, du débutant au coureur confirmé : pour le plaisir, le bien-être ou la performance
Bruno Heubi
Ed. Geoffroy, 2008

Conseils et informations nécessaires à la pratique de la course à pied pour le loisir, la forme ou la compétition, que ce soit pour courir 20 minutes ou faire 10 kilomètres.

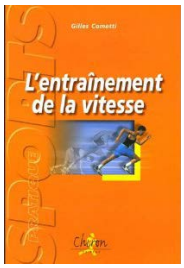
L'endurance : sport de haut niveau, éducation physique
coord. Grégoire Millet
Revue EPS, 2006

Cet ouvrage présente les savoirs scientifiques sur l'endurance, objet de réflexion pour les éducateurs en sport, qui doivent prendre en charge ces processus ou cette qualité chez leurs élèves, athlètes, patients. Il analyse sa diversité en fonction du public (de l'enfant scolarisé au retraité) et des niveaux de pratique (de la recherche de santé au sport de haut niveau).



Course à pied, du jogging au marathon : manuel d'entraînement
Paul Van Den Bosch
Chantecler, 2007

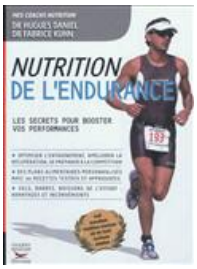
Conseils pratiques pour organiser et suivre un programme de course, adapter sa préparation physique et son alimentation, prévenir les blessures, etc.



L'entraînement de la vitesse
Gilles Cometti
Chiron, 2006

Pour les sportifs de haut niveau ou les sportifs amateurs, cet ouvrage explique les moyens utilisés pour améliorer la vitesse d'exécution déterminant la performance : la vitesse gestuelle, le travail des synergies (bras, jambes), la méthode répétitive, le dosage de l'attention. Propose des exercices et divers équipements pour la vitesse.

Nutrition et sport



Nutrition de l'endurance : les secrets pour booster vos performances
Dr Hugues Daniel, Dr Fabrice Kuhn
Ed. Souccar, 2012

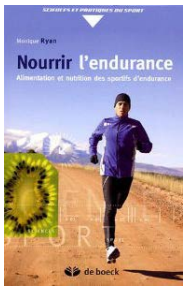
Des conseils pour améliorer ses performances sportives tout en ayant une alimentation équilibrée : composition des repas, utilisation de l'index glycémique, choix de la boisson, etc.

Régal et performance pour tous
Véronique Billat, Claude Colliot
De Boeck, 2008

L'objectif du livre est de proposer un entraînement couplé aux plaisirs de la table afin de répondre à la demande croissante de pratique hédoniste qui permette de progresser sans souffrir et de mieux se sentir dans son corps sans tomber dans une pratique acétique.

La nutrition du sportif : du loisir à la compétition : santé, bien-être et performance
Frédéric Maton, Patrick Bacquaert
Chiron, 2009

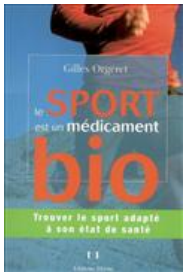
Des conseils pour savoir quoi manger, comment et en quelle quantité, pour un sportif de bon et de haut niveau. Avec des adaptations diététiques en fonction du sport pratiqué.



Nourrir l'endurance : Alimentation et nutrition des sportifs d'endurance
Monique Ryan
De Boeck, 2007

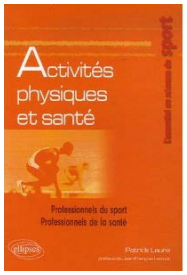
Des conseils utiles pour manger, boire, courir, skier, rouler à vélo et se sentir bien dans son corps et dans sa tête. À la portée de tous les sportifs d'endurance.
Très pratique, l'ouvrage fourmille de conseils et de menus-type. De nombreux tableaux fournissent des informations que le lecteur peut mettre en application facilement.
Que vous soyez triathlète, raideur, nageur, skieur ou adepte de courses en montagne, ce livre vous accompagnera au moment de poser vos choix alimentaires.

Sport et santé



Le sport est un médicament bio : trouver le sport adapté à son état de santé
Gilles Orgeret
J. Lyon, 2008

Un guide pour choisir un sport adapté à son âge, à sa santé et à ses goûts. Pour chaque pathologie (maladies cardiaques, ménopause, diabète, ORL...), il indique les sports à éviter et les sports recommandés.

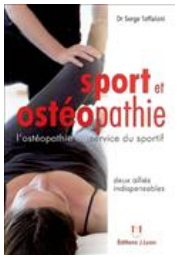


Activités physiques et santé
Patrick Laure
Ellipse, 2007

Connaître les méthodes d'évaluation de l'activité physique. Comprendre l'intérêt de l'activité physique comme outil thérapeutique dans certaines pathologies (maladies cardiovasculaires, diabète, obésité, cancers, etc.). Appréhender l'activité physique régulière comme outil de prévention à la survenue de certaines maladies, et d'amélioration de l'espérance et de la qualité de vie.

Coacher votre corps !
Volume 1, 200 exercices et programmes pour être en forme
Christophe Geoffroy
C. Geoffroy, 2009

Pour s'entretenir au quotidien, renforcer ou entretenir son corps à travers 200 exercices et de nombreux conseils comme les bons gestes, l'assouplissement, la préparation du corps et de l'esprit, l'alimentation...



Sport et ostéopathie : deux alliés indispensables : l'ostéopathie au service du sportif
Serge Toffaloni
Lyon, 2009

L'auteuraborde les causes des dérangements articulaires du sportif, leurs conséquences et ce qu'il peut attendre des bienfaits de l'ostéopathie. Il donne les plus fréquentes affections rencontrées selon le sport pratiqué et des conseils pratiques à la bonne hygiène articulaire.

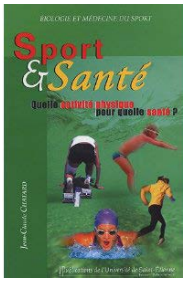
Marche nordique : un sport complet et accessible à tous

Mathias Schmidt, Andreas Helmkamp, Norbert Mack, Norbert Winski
Vigot, 2008

Activité de plein air à la portée de tous et pouvant se pratiquer n'importe où, la marche nordique est un sport qui ménage les articulations, dissipe les tensions, fait fondre les kilos et sollicite presque tous les muscles.

Guide pratique des étirements : 150 exercices pour être en forme
Christophe Geoffroy
C. Geoffroy, 2007

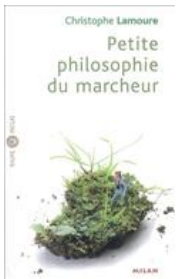
Mode d'emploi très illustré des différentes techniques d'étirements des principaux groupes musculaires offertes aux sportifs, qui permet de bien différencier les étirements et leur but respectif : l'actif en échauffement, le passif en récupération, le postural en séance spécifique. Est également abordée l'utilisation de l'électrostimulation musculaire.



Sport et santé : Quelle activité physique pour quelle santé ?
Jean-Claude Chatard
PU St-Etienne, 2005

Le sport retarde en effet l'installation des maladies chroniques. Il prolonge l'espérance de vie, améliore la qualité de vie, et retarde le temps de dépendance des sujets âgés. Ce livre répond à la question : Quelle dose d'activité physique est nécessaire pour avoir un effet optimum sur la santé ? Il présente les bénéfices de l'entraînement en six grandes parties (1) bénéfice général (2) bénéfice cardiaque et pulmonaire (3) bénéfice métabolique pour le diabète et l'obésité, (4) bénéfice pour l'appareil locomoteur (5) et contre le vieillissement. Une sixième partie présente quelques recherches appliquées en ingénierie.

Activité physique et bien-être



Petite philosophie du marcheur
Christophe Lamoure
Milan, 2007

Tout comme le philosophe pense le monde à la seule force de son âme, le marcheur arpente le monde à la seule force de son corps, laissant tous les artifices de la société technique. Il instaure un rapport intime avec la nature et ce faisant, il fait l'expérience de la beauté du monde.

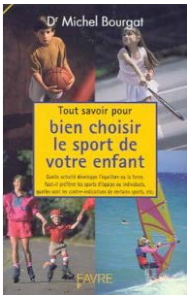
La marche : programme de mise en forme
William Bird et Veronica Reynolds
Ed. de l'Homme, 2006

Marcher est un exercice simple, agréable et fort efficace. En la pratiquant régulièrement, il est possible de perdre du poids, de réduire son stress, d'améliorer sa fréquence cardiaque, de renforcer ses os ou d'élargir le cercle de ses relations sociales. Ce livre vous donne des conseils pratiques sur la façon de l'intégrer dans votre vie quotidienne. Il renseigne sur ce qu'il faut boire et manger quand vous marchez ainsi que sur les soins de base. Il indique comment structurer vos marches à l'aide de programmes conçus pour convenir à votre style de vie et combler vos besoins en matière de santé.

La marche et ses bienfaits : mode d'emploi en 12 mouvements
Cristina Cuomo
Ed. du Dauphin, 2005

Marcher est une activité physique dont les bienfaits sont parfois ignorés, voire sous-estimés. Et pourtant, nous la pratiquons tous les jours et durant toute notre vie, que nous soyons sédentaires ou sportifs. Même si la marche est souvent automatique, cette activité rythmique implique des mouvements élaborés, qui font appel à de nombreuses structures du corps, et à leur coordination, mais surtout, sans que nous le sachions, stimule nos organes vitaux. Ce guide pratique enrichi de nombreux exercices et de témoignages, présente en détail 12 mouvements essentiels pour pratiquer une marche harmonieuse. Il est la synthèse d'une recherche, débutée en 1998, sur l'impact de la marche sur la santé.

Enfant et sport



Tout savoir pour bien choisir le sport de votre enfant : Quelle activité développe l'équilibre ou la force, faut-il préférer les sports d'équipe ou individuels, quelles sont les contre-indications de certains sports
Michel Bourgat
Favre, 2001

Filles et garçons de tous âges, petits ou grands, maigres ou ronds, enfants handicapés ou non, tous ont droit à l'information la plus lucide sur les principaux sports, leurs avantages et leurs inconvénients. Ce livre est une synthèse de ce qu'il faut savoir pour bien choisir, avec son enfant, le sport qui l'épanouira.

L'enfant, l'adolescent et le sport de compétition
sous la direction de Line Déziel
Hôpital Sainte-Justine, 2011

Pour les enfants et les adolescents qui s'y investissent, le sport de compétition est très souvent une aventure enrichissante qui leur permet de développer leurs capacités et leur estime de soi. Les parents, de leur côté, ressentent beaucoup de fierté, malgré les contraintes liées aux entraînements et aux compétitions. Mais toute médaille a son revers. L'enfant grandit et le degré de compétition augmente, tout comme le risque de blessures.
Ce livre unique en son genre fait notamment le point sur l'importance de l'exercice physique et d'une nutrition appropriée, les répercussions du sport sur la croissance, les blessures fréquemment rencontrées, la gestion du stress de performance et les dangers liés au surentraînement.

Bibliographie élaborée par le Centre de documentation en Santé
Annick Widmer
Novembre 2012